

谨以此书献给所有心灵受到创伤及从事心灵抚慰工作的人们！



Don't be sad

不要忧伤

(沙)阿伊德·哥尔尼 著
孔德军 译

لاتحزن



甘肃民族出版社
GANSU NATIONALITIES PUBLISHING HOUSE

谨以此书献给所有心灵受到创伤及从事心灵抚慰工作的人们!



لا تحزن
不要忧伤



(沙)阿伊德·哥尔尼 著

孔德军 译



甘肃民族出版社

GANSU NATIONALITIES PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

不要忧伤 / (沙特)哥尔尼著; 孔德军译. —兰州: 甘肃民族出版社, 2008. 9

书名原文: Don't be sad

ISBN 978-7-5421-1362-7

I. 不… II. ①哥…②孔… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第140796号

书 名: 不要忧伤

作 者: (沙)阿伊德·哥尔尼著

译 者: 孔德军

责任编辑: 路 文

装帧设计: 雅 馨

出 版: 甘肃民族出版社(730030 兰州市南滨河东路520号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市南滨河东路520号)

印 刷: 兰州奥林印刷责任有限公司

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32 印张6.25 插页: 1

字 数: 160千

版 次: 2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

印 数: 1~5400册

书 号: ISBN 978-7-5421-1362-7

定 价: 18.00元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。

邮编: 730030 地址: 兰州市南滨河东路520号 网址: <http://www.gansumz.com>

电话: 0931-8773420 (藏文编辑部 联系人: 交巴李加 E-mail: meice@sina.com)

电话: 0931-8773261 (汉文编辑部 联系人: 李青立 E-mail: lili295@sohu.com)

电话: 0931-8773219 (策划部 联系人: 桂谕 E-mail: Lanzhougy@163.com)

电话: 0931-8773271 (经营部 联系人: 葛慧 E-mail: gsmzgehui3271@tom.com)

版权所有 翻印必究



简介

《不要忧伤》强调了对一些受害者案例的研究和近期的治疗技术。这些技术包括拂晓模拟和其他的光治疗、药物治疗、食物治疗、锻炼和普通的生活方式的改变，同时也讨论了自我评价、思想紊乱的定义，解释思想紊乱的原因和描述紊乱的症状。还有讲述针对受害者当前在抑郁方面得到的门诊、参与者和支持者的治疗。

《不要忧伤》可以作为走出黑暗冬日的有价值的向导。冬天人往往感到压抑，食欲也失去了控制，犹喜淀粉类和含糖食物，感到困乏、睡眠不足等。

在《不要忧伤》里，你可以：

作一次自我检测，判断你是否有受季节影响的情绪紊乱，如果有，到什么级别（非常悲伤、抑郁或轻微的冬日忧郁症）。

用不到一周时间，用光治疗法检验你怎样才能驱逐冬日忧郁症或减轻悲伤。

咨询别人，看他们怎样对待悲伤。

从生活方式改变、饮食、锻炼、光治疗法和悲伤源中得到益处。

学习重新设计你的住房或办公室来愉悦你的心情。

这是一本不错的书。我非常喜欢它，还准备留给我的孩子看。这本书让我看到了生活的坚强，使我意识到根本没有必要悲伤或认为我处在劣势。这是一本鼓舞人心的书，不仅是对那些有信仰的人。这本书写得很好，有具体的现在和过去的实例，这些都可以让你感到你会是一个更好的人。为什么不呢？我们是好人，有时可能会因为别的原因走了弯路，但只要我们活着还有一口气，我们就能够改正错误，成为一个好人。

我们都有这种经历，我们希望有只手搭在我们的肩上说：“别怕，放松点，事情会好转的，不要悲伤。”这就是这本书的内容，也是Dr.Aaidh Al-Qarni所要讲述的。

这本书就是那只手，它告诉我，悲伤、抑郁除了能埋葬和断送一个活人外一无是处。唯一的区别是我埋葬的是我自己的灵魂。

这是一本为全人类写的书，不管他（她）的性别、种族、宗教和国籍。每个人都可以从不同的层面得到益处。

也有为那些愿意读阿语原版的人准备的书。我读了两遍原稿，现在准备读第三遍。

另外一本由Dr.Aaidh Al-Qarni撰著的不错的书是《世界上最幸福的女人》。



坦然面对

——《不要忧伤》代前言

当汶川大地震牵动亿万中国人心的时候，孔德军兄弟选译的这本《不要忧伤》出版了，是一些仁人志士建议送给灾区同胞的。孔德军兄弟不是传统意义上的那种阿訇和学者，所以能够一边看经典，一边看社会，举意短期内从阿伊德·哥尔尼的著作《不要忧伤》中选译出这个本子，以这种特殊的方式尽一份爱心，去抚平灾区人民的伤痛。在几位同仁的协助下，这个译本如期发行。孔德军兄弟相信我，让我为本书写个前言，对大地震很有感触的我，自然有了一吐为快的机会，何乐而不为呢？从央视新闻看到一些穆斯林志愿者奔赴灾区第一线参加救灾的消息，又了解到全国许多清真寺、伊斯兰学校、穆斯林企业和个人纷纷为灾区同胞募捐，是伊斯兰普世使命的活生生

体现：“我派遣你，只为慈爱全世界。”在这段《古兰经》文里，安拉没有说“只为慈爱穆斯林”，足以证明穆斯林同胞和全国人民一道投身救灾是对《古兰经》的行动诠释。我想，灾区人民需要的，除了物质上的支援，更需要一种精神上的抚慰，这个译本审时度势的发行正是献给灾区同胞的另一种形式的礼物。

这场突如其来、波及大半个亚洲的大地震，带来的不仅仅是生命和财产的巨大损失，而且是对人们心灵的巨大震撼，对人们灵魂的严峻拷问。“我们没有选择灾难的权利，但我们可以选择面对灾难的态度。”这句频频出现于媒体上的名言，与伊斯兰的理念不谋而合：坦然接受已知的一切，积极进取未知的一切。“努力去做有益的事情，依托安拉，不要软弱无能，不要说‘假如……’，而要说安拉的法则无可抗拒。‘假如’会使恶魔有机可乘。”

媒体报道，一些生命奇迹的发生，根据专家的分析，其中一个重要因素就是被埋者的心理素质和精神状态。因此，灾区的伤员收治处配备一些心理医生，通过温暖话语，向伤员传达积极乐观的人生理念，这有利于他们尽早康复。而且，不仅是伤员，数万失去亲人的同胞，数百万直接遭遇这一特大灾害的同胞，怎样面对这一人力无法抗拒的灾难？怎样理解自己是这千万个受灾者中的一员？既然灾难已经发生，既然亲人已经离世，既然房屋已经倒塌，既然已经被截去下肢，那么，我们是哭天喊地，痛不欲生呢，还是坦然面对，积极进取呢？不同的心态，导致不同的选择，甚至导致不同的命运！心态决定命运：“安拉不改变一个民族的现状，除非他们改变自己。”这



段《古兰经》文还可以根据原文字面译为“安拉不改变一个民族的现状，除非他们改变自己的心态。”一千多年前降示的《古兰经》对此早已有了明晰的定义，与近代智者们的话语异曲同工。“两个囚徒从监狱的窗户向外望去，一个看到的是天上的星星，于是满怀希望；一个看到的是地上的泥土，于是苦不堪言。”美国成人教育专家戴尔·卡耐基写道：美国医院中几乎一半以上的病人，是由于心理障碍诱发的疾病。于是他有一句传世名言：“你是不是幸福，取决于你自己的思想。”这句名言，不正是对前述《古兰经》文的最好脚注吗？

英雄所见略同，智者心有灵犀。沙特当代著名学者阿伊德·哥尔尼的畅销著作《不要忧伤》中的许多观点，与卡耐基的有关论述如出一辙，不过本书作者由于倾注了一种卡耐基的著作所没有的精神家园和终极关怀，使这部著作的含金量骤然高升。如果说，卡耐基等大师们为解除人的烦恼开出了世俗的良方，那么，本书作者却在不放弃世俗良方的同时，提供了关乎灵魂关乎归宿的神圣良方，或者说，世俗与神圣合一的良方。唯此，才能解决作为物质与精神、世俗与神圣统一体的人的问题：“主啊！求你赐我们今世的美好，并赐我们后世的美好。”“为今世工作，仿佛永远长生；为后世努力，仿佛明日将死。”与单纯的世俗方法相比，这更能触及人的灵魂深处，人的终极关怀，因而以更充实的心理储备，更博大的文化内涵去解除人的烦恼与不安。一个人的一生，小到磕磕碰碰的家庭琐事，大到难以承受的大灾大难（有人或许能避免诸如地震、火灾之类的灾难，却无法避免诸如亲人离世乃至自己面对死亡之类的生活现实），几乎一生连绵不断。那么，针对这些属于



生活本质的现实问题，伊斯兰的方法和单纯的世俗解脱办法有什么区别呢？以小的烦恼为例，像被荆棘扎了一下这样似乎微不足道的事情，一般的心理解脱办法无非是说，与大灾相比，这不足挂齿，无需烦恼，但伊斯兰解决这一心理问题的方法却有微妙而深刻的特点：它肯定这一层面的同时，把这件小事与一种神圣意义、永恒理念相联系，先知说：“信士哪怕被荆棘扎了一下，也会勾销自己的一些罪过。”有这种心态的信士，与单纯世俗理念的人，能同日而语吗？大的烦恼乃至悲哀，如亲人去世等，谁能避免？但伊斯兰与世俗理念的区别在于，不是单纯地用世俗语言、现世理念让人节哀、克制，而是把死亡这一人人无法回避的严酷现实与人的终极价值、人生归宿联系起来，从而使人对死亡的态度具有了一种神圣意义，它对受伤心灵的慰藉更为彻底。遭遇灾难（包括亲人、伟人去世）时，伊斯兰教我们念如下《古兰经》文：“我们属于安拉，最终归于安拉。”汉语中的“视死如归”应该是对这段《古兰经》的精彩注释。先知又说：“孩子去世，父母如果坚忍，那么，将来孩子牵着父母的手进入天堂。”对于地震或其他灾难中遇难的孩子，以及早早夭折的孩子及其亲人，还有比这更好的慰藉吗？针对死亡这样几乎无与伦比的灾难尚能坦然面对、乐观接受，那么，生活中还有什么不能克服的“烦恼”呢？古代一位伊斯兰学者伊本·泰米叶因为坚持真理被投入监狱，最后死在狱中。他在狱中留下流芳百世的名句：“敌人对我如之奈何？对我来说，囚禁是与主密谈；流放是漫游大地；杀头是为主捐躯！”现代一位穆斯林领袖被殖民者判处死刑，后又改判终身监禁，记者问他听到宣判中“死刑”二字时有何感想？他说：



“我觉得要从客厅到卧室去休息了。”何等的豁达与坦然，何等的乐观与自信！集世俗与神圣于一身的人，才能高擎希望的火炬去照亮社会、照亮生活。

物质世界里，人们虽然惯于用世俗心态表达对灾难的态度，但在试用动人心魄的方式去表达对逝者的哀思和慰藉时，不自觉地运用神圣的意境、宗教的语言。试看一位网友献给地震中遇难孩子的诗：

孩子

妈妈知道你害怕黑暗

妈妈告诉你

瓦砾中的黑暗只是暂时的

天堂里没有黑暗

孩子

妈妈知道你害怕孤独

妈妈告诉你

你的爸爸、爷爷、奶奶

你的老师、同学们

已经在天堂等着你

天堂里没有孤独

孩子

妈妈知道你很倔强

早上让你多穿一件衣服

你就是不肯



妈妈告诉你
天堂里没有寒冷

孩子
没有想到早晨的一顿早餐
竟然成为我们永远的诀别
妈妈真想获救的那个人不是我
而是你

孩子
妈妈很想你
妈妈自从苏醒的那一刻
就想睡一觉
目的是想在梦中看看你
可是
妈妈怎么也睡不着

孩子
妈妈高兴地告诉你
你的姥姥已经获救
如果没有姥姥
妈妈真想去天堂
照顾你
陪伴你



孩子
妈妈告诉你
天堂没有地震
天堂没有黑暗
天堂没有孤独
天堂没有寒冷
愿你在天堂里永远健康、快乐！
你在天堂等着妈妈
妈妈永远爱你！

这位饱蘸情感的诗人网友很清楚，只有这种诗意的表达信仰的意境，才能淋漓尽致地宣泄对逝者的深深的爱。是的，人生并不因为离开这个地球就宣告结束；死亡，只是另一种新生的开始。无论对于逝者还是生者，任何方式的慰藉，与这种融入神圣的哀思或祈祷相比，都显得苍白无力。

亲爱的同胞，让我们共同拥抱这本《不要忧伤》，让我们立足于信仰的沃土，坦然面对这次特大地震灾害以及其他一切灾难和不幸。那么，迎接我们的，不仅是重建家园的喜悦，更是另一种新生的憧憬。“不要气馁，不要忧伤，只要你们有信仰，你们是不可战胜的。”

罕 戈

2008年5月22日 星期四



编译感言

一年前，伊斯兰之光网站ygub版主介绍给我一个非穆斯林朋友。他在某大学读书，正准备考研。他陷入了信仰危机，走到了人生的十字路口。每当夜深人静，他都会给我发送信息或打来电话，讲他的事情。他曾多次告诉我，这个从未谋面的陌生人有一个非常可怕的念头：自杀！

前年，我接待了一位从英国留学归来的博士，他在回归伊斯兰时不无感慨地说：“赞美安拉，他没有让我选择自杀…伊斯兰让我感到了生活其实非常美好……我确曾在自杀的边缘游弋……”

这些年来，这样的事情在我身边不断发生着……

我以我所掌握的那点肤浅的伊斯兰知识与他们小心交流着。无论是否穆斯林，我们都有义务帮助他们，使他们走出信仰危机，看到阳光。

一位打算自杀的工程师了解到我介绍的一些穆斯林的情况

后，无比震惊地说，他们看到的往往只是穆斯林贫穷的外表，对穆斯林的认识仅仅局限于对清真食品的认识程度，而对穆斯林的精神世界则一无所知。现在才知道穆斯林的内心世界真是太富有太坚韧了，如果换成他，早就自杀了，最起码要离开这个环境。他说，穆斯林内心的幸福太宝贵了，但非穆斯林感觉不到，如果感觉到，他们会真切认识到生活中充满了阳光。有一次，我在外地接到那位考研生的信息，他告诉我，他打算彻底放弃自杀的念头，并准备做一名“真正的穆斯林”。他说，他无法抗拒穆斯林虔诚的内心世界无比幸福的诱惑……

接触《Don' t be sad》是三年前的事了，一位在上海复旦大学做访问学者的科威特朋友送给我这本书的电子版，当时虽然他多次强调，但我正忙于另一本书的校对工作，所以没有太关注。去年六月我去利雅得，受朋友邀请去著名的欧白康书店购书，书店中央的热门书籍推荐栏中赫然摆放着这本书的阿文版《لا تحزن》，封面上写着“发行百万册”，同行的法德里教授又一次向我郑重推荐了这本书。我以前读过穆罕默德·安萨里先生的励志类作品《刷新生活》（جدد حياتك），感觉非常不错，多年前曾拙译一篇《生活在一个完全独立的今天里》，发表在某期刊上，得到过一些朋友的鼓励。眼下这本书，内容丰富新颖，条理清晰严密，语言通顺流畅，阐述简明精当，有非常强的可读性和趣味性，同时，也是一部轻松宣教的好教材，于是……



目 录

勇敢面对现实

- 致遭受灾难的人们 2
- 过去的已经过去 4
- 不要为明天而忧伤 6
- 请用酸柠檬制作甘甜的饮料 8
- 直面人生 10
- 坚韧不拔 11
- 以经受考验者自勉 12
- 痛苦也是一种恩典 14
- 不要被痛苦吞没 16
- 不要因求生的艰辛而感到悲伤 19

教法禁止人们忧愁	21
不要被琐碎小事打垮	25
不要忧愁	27
驱散生活的烦恼	28
摆脱焦虑	30
任何事情都是依据前定而发生	33
耐心地等待一个开心的结果	35
不值得为今世而悲伤	37
不要忧愁，驱除忧虑	39
不因可能要发生的事而恐慌	40
看看别人的处境	41
给养的供给者只是伟大的安拉	43
灾难降临时减轻悲伤的方法	44
不因陷入困境而忧伤	45
当你有了六种要素，为什么还要悲伤	46
忍辱负重	47
不因工作繁杂而焦虑	48
问自己以下问题	50
不要绝望	51
焦虑对身心造成伤害	52
焦虑也可造成溃疡	53
焦虑可能造成的其他后果	54
学会面对现实	55